



4月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

旬歳記

今月の旬菜 〈たけのこ〉

たけのこは成長が早く10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。

たけのこは鮮度が命なので、選ぶ時には皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。

たけのこは部分により硬さが違うため用途による使い分けをお勧めします。先端のやわらかい部分は酢の物や和え物、中央部は煮物・炒め物・揚げ物、上部はやわらかいので、味噌汁・和え物・サラダ・炊き込みご飯などに使えます。たけのこはたんぱく質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。また、食物繊維も豊富に含まれるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。



月	火	水	木	金	土
					1 タラの卵とじ れんこんの炒り煮 長芋の卵とじ ごはん、みそ汁 マリービスケット
3 マスの天ぷら たけのこの煮物 きゅうりのゆかり和え ごはん、みそ汁 みかん缶、ミニどら焼き	4 鶏のマカロニソテー 南瓜とベーコンのソテー インゲンとコーンのサラダ ごはん、スープ プレミアムプチシュー	5 ハッシュドポーク ポイルウインナー 春雨サラダ オレンジ、パームクーヘン	6 クリームコロッケ れんこんの土佐煮 インゲンの和え物 ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ	7 サバの塩焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん、みそ汁 りんご、ゼリー	8 玉子うどん 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりとカニカマの和え物 ごはん ヨーグルト
10 豆腐の肉味噌かけ 筑前煮 菜の花の和え物 ごはん、お吸物 キウイ、ドーナツ	11 コロッケとメンチカツ 大根の煮物 小松菜とハムのお浸し ごはん、スープ まんじゅう(こしあん)	12 豚肉と野菜の細切り炒め 厚揚げと人参の炊き合わせ インゲンのおかか和え ごはん、みそ汁 みかん缶、コーヒゼリー	13 タラの蒲焼 はんぺんと花さつまの煮物 きゅうりの和え物 ごはん、みそ汁 ミニ今川焼	14 肉そば 大根と人参の炒め煮 温奴 漬物、ごはん パイン缶、ハーベスト	15 豚肉と野菜の中華煮 餃子 オクラの和え物 ごはん、卵スープ ホームパイ
17 お楽しみメニュー	18 オムライス ポイルウインナー 人参サラダ スープ あんぱん	19 ホキの煮付け 大根の冷やし味噌かけ 小松菜のお浸し ごはん、清し汁 りんご、ロールケーキ	20 梅とろろうどん かき揚げ 春菊のカニ和え ごはん カスタードケーキ	21 牛焼肉風 大根の薄くず煮 ブロッコリーとしらすのポン酢和え ごはん、みそ汁 オレンジ、ソフトマドレーヌ	22 赤魚の煮付け 大根の炒め煮 小松菜の和え物 ごはん、みそ汁 一口羊かん
24 三色丼 あんかけ豆腐 インゲンのゴマ和え 清し汁 りんご、パームクーヘン	25 豚肉の生姜味噌煮 若竹煮 キャベツと油揚げの和え物 ごはん、スープ ヨーグルト	26 カレーうどん 巾着とれんこんの炊き合わせ ひじきのサラダ ごはん 白桃缶、プリン	27 鶏肉の塩・胡椒焼き ツナ大根 ほうれん草とカニカマのサラダ ごはん、みそ汁 マリービスケット	28 カレイの野菜あん 南瓜の甘煮 春菊のお浸し ごはん、みそ汁 みかん缶、ミニたい焼き	29 しんじょうのかにあん 豚肉と野菜の炒め物 カリフラワーとコーンの和え物 ごはん、みそ汁 まんじゅう(白あん)